«Муж бросил меня беременной»

Практикующий психолог и супервизор, работаю с парами и индивидуально.
Мы с супругом прожили в гражданском браке три года, год и три месяца как в браке, пока не разведены. Я думала, что в браке все изменится, но мы очень разные, постоянное непонимание, ссоры. Ему что-то не нравилось во мне, было скучно, видимо. Мне не нравилось, что уделял мало внимания, не хотел проводить время вместе, предпочитал друзей.

Я очень хотела ребенка, а он молчал… Забеременела, а через месяц он пришел и сказал, что чувства пропали, полюбил другую. Я плакала, просила остаться хотя бы до родов, а он говорит: как ты не поймешь, мы все равно не будем вместе.

Сейчас у меня срок три месяца, я живу одна. Он ушел к другой, у нее четырехлетний ребенок, она разводится, а мы еще нет, хотя он просил развода. Идет дележ квартиры. Он сначала обещал оставить все, теперь хочет своего куска. Я пытаюсь ему объяснить, что мне нельзя нервничать, что я все же мать его ребенка… Как жить?

Кристина, 25 лет

Конечно, мы чувствуем боль, когда рушатся наши мечты и ожидания. Мы злимся, виним других или себя, стыдимся, переживаем происходящее как поражение. Но думаю, сейчас не время для извлечения уроков из этой печальной истории.

Вспомните себя маленькой и кого-то из ваших родных, мысль о ком сейчас вызывает улыбку и теплое чувство. Представьте: вот вы бежали быстро-быстро, навстречу чему-то желанному и радостному, но споткнулись и упали. В эту минуту кажется, что все, жизнь кончилась и никогда ничего не получится.

Что сделает мама, бабушка, тот близкий человек, о котором вы подумали, увидев вас такой расстроенной? Наверное, поможет подняться, посадит к себе на колени, подует на то место, где болит, расскажет что-то интересное, приободрит вас?

То, что мы получали в детстве от надежных и неравнодушных взрослых, мы можем дать себе, когда становимся старше. Будьте хорошей мамой себе самой, сейчас это самое важное.